

INNKALLING TIL SAMLING FOR SPILLERUTVIKLING NHF REGION ØST.

Samlingene avholdes:

Samling 4	09.03.18 kl. 1800-2000	Frognerhallen, Bane 4	Finteteknikk
-----------	------------------------	-----------------------	--------------

Fremmøte 15. min før samling ferdig skiftet.

Innkalling av spillere til denne økten:

Hver klubb får med seg to stykker på hver samling. Om trener (fortrinnsvis hovedtrener) møter på samling, kan den ta med seg én ekstra.

Dette må meldes i forkant av økten, slik at spillerutviklerne vet hvor mange utøvere og trenere som er tilstede.

Om en klubb kun har én spiller som er interessert, er det fint om dette meldes fra om slik at en annen klubb kan ta med seg en ekstra.

Til denne økten skal Fet/Lillestrøm, Fjellhammer, Frogner og Sørumsand ha med en målvakt til samling og disse kommer i tillegg til utespillere.

Vi vil at treneren fyller ut følgende skjema 14 dager før samling og sender det til nhf.ron@handball.no (Alle skjemaer skal kun inneholde rene årskull). Dette for at spillerutviklerne vet hvem som kommer fra de ulike klubbene. Skjema finner dere her: [Innmelding av spillere](#) . Meld også inn kontaktinformasjon på trener fra laget som deltar på økten sammen med spillerne.

Husk å ta med:

- To t-skjorter; En lys og en mørk (da ikke alle haller har vester tilgjengelig)
 - Ball
 - Drikkeflaske

Alle trenere oppfordres til å møte på samlingen

Følgende klubber er med i puljen Romerike:

Fet/Lillestrøm, Fjellhammer, Frogner, Gjerdum, Sørumsand, Nannestad og Ull/Kisa

Innkallinger for SPU G13 Romerike finner dere her: [Innkallinger SPU G13 Romerike](#)

Tema for økt plan for denne samlingen finner dere her: [Økt 4 - Finteteknikk](#)

Hovedtrenerne på klubbene bestemmer hvilke spillere som deltar på samlingene på SPU 13 og gir beskjed til sine spillere om å møte på økten.

Det sendes ut innkalling til de ulike samlingene senest 2 uker før

Årsplan for samlinger

Her er årsplanen for samlingene for dette SPU miljøet:

Samling	Dato og tid	Hall	Tema
Samling 1	05.12.17 kl.1900-2100	Fjellhamarhallen 2	Kast og mottak
Samling 2	09.01.18 kl.1830-2030	Nannestadhallen	Skuddteknikker
Samling 3	09.02.18 kl. 1830-2030	Fethallen	Individuell forsvarsteknikk
Samling 4	09.03.18 kl. 1800-2000	Frognerhallen Bane 4	Finteteknikk
Samling 5	05.04.18 kl.1930-2130	SIF hallen	Duellspill
Samling 6	03.05.18 kl.1930-2130	SIF hallen	Pådrag/ viderespill

Forfall til samling

Spillere som møter på disse samlingene skal være 100% skadefrie, forfall skal håndteres av klubbtrener omgående eller senest en dag før slik at klubben fyller opp sine plasser.

Strømmen 12.02.2018

Med vennlig hilsen
NHF Region Øst

Trine Sneeggen Fors

Spill og trening

Tlf. 91372361

Trine.SneeggenFors@handball.no

Anita Linder (trener)

Christopher Ahlman (trener)